

G O U R M E T

# RECETAS CON VERDURAS

**susaeta**



# RECETAS CON VERDURAS

Annie PERRIER-ROBERT

**susaeta**

**E**n ligeras y refrescantes ensaladas, succulentas sopas, gratinados y en tantas otras presentaciones, las verduras se pueden preparar de mil maneras diferentes, crudas o hervidas. Son la pieza clave de una buena alimentación, en la que no debe faltar una ración diaria de 500 g a 600 g (de 100 g a 200 g de verduras crudas y de 300 g a 350 g de verduras cocidas). Por su riqueza en agua, vitaminas (sobre todo vitamina C), elementos minerales y fibras vegetales, desempeñan un papel fundamental en el equilibrio nutricional. Y aún más: a las personas que siguen dietas de adelgazamiento les ayudan a controlar el peso, ya que son poco calóricas, apenas tienen grasas y sacian el apetito.

Todo habla en favor de las verduras, y con motivos de sobra, puesto que a sus cualidades alimenticias hay que añadir el deleite que procuran a nuestro paladar. Sea cual sea su grado de refinamiento, una comida debe incluir siempre verduras, ya sea como entrante, como plato principal o como guarnición. Su amplia gama de sabores y colores resulta esencial a la hora de cuidar la presentación de los platos. Asígnalas, por tanto, un lugar privilegiado a las verduras y consumámoslas sin moderación...

## SIGNIFICADO DE LOS SÍMBOLOS QUE ACOMPAÑAN A LAS RECETAS

- X preparación muy sencilla
- XX preparación fácil
- XXX preparación elaborada
- barato
- razonable
- caro



## VERDURAS, MODO DE EMPLEO

### CADA VERDURA A SU TIEMPO

No todas las verduras se consumen en cualquier época del año. Lo cierto es que cada estación tiene sus verduras. No está de más conocer este calendario para saber comprar, pues una verdura adquirida en pleno periodo de producción no resulta cara. Ciertamente, a las importaciones es posible encontrar todo tipo de verduras en cualquier época del año, pero no menos cierto es que su coste se incrementa y que también el sabor de estos productos deja a menudo mucho que desear. Nada es comparable a las verduras compradas en su momento óptimo de maduración. Su precio es más bajo y su sabor mucho más intenso. La oferta es lo suficientemente amplia como para deleitarnos con una verdura distinta en cada época del año.

### CÓMO PELAR LAS VERDURAS

Con frecuencia, el pelar las verduras es sinónimo de desperdicio. Y lo que se pierde en peso se pierde en vitaminas, pues es en parte bajo la piel donde se localizan sus aportes nutricionales. Conviene por lo tanto proceder de la forma más razonable ayudándonos de un cuchillo especial para pelar verduras, lo cual significa que, por ejemplo, en una patata retiraremos sólo el 15 % de su peso en lugar del 30 % que desaprovecharíamos si lo hicésemos con un cuchillo corriente. Cuando las verduras se adquieren en temporada (zanahorias, nabos o patatas pequeñas) es aconsejable no pelarlas sino simplemente rasparlas o frotarlas, bajo el chorro de agua fría. De este modo, mantendremos intactas sus propiedades y también su peso.

Por otro lado, la recuperación de las hojas o de ciertas mandas con fines culinarios permite no desaprovechar los nutrientes de las verduras. Así, CONVIENE saber que las hojas verdes de las lechugas contienen más sales minerales que las blancas, y que por lo tanto no CONVIENE desecharlas si están frescas y sanas. Si no nos apetece consumirlas en ensalada siempre podemos hervirlas.

Además:

- Si decidimos poner rabanitos como entrante, debemos escogerlos con las hojas muy frescas para preparar una deliciosa crema por la noche.

- Las hojas verdes de la coliflor sirven «cocidas, picadas y sazonadas» como guarnición de un asado de cerdo o de ternero.

- Lo mismo podemos decir de las hojas del cardo, que se consumen del mismo modo que las espinacas.

- No hay que desechar la parte verde de los puerros. Cortada en rodajitas finas puede sustituir perfectamente a la cebolla en una ensalada.

### ¿QUÉ CANTIDAD POR PERSONA?

ALCACHOFAS	1 corazón
ESPÁRRAGOS	250 g a 300 g
CHAMPIÑONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en salsa: 30 g</li> <li>• guarnición: 75 g</li> <li>• entrante: 150 g</li> <li>• acompañamiento del plato principal: 150 g</li> </ul>
ESPINACAS	400 g
JUDÍAS VERDES	200 g
LEGUMBRES	80 g a 90 g
VERDURAS COCIDAS (en general)	200 g a 250 g
GUISANTES (en vaina)	350 g
PATATAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entrante: 200 g</li> <li>• acompañamiento del plato principal: 200 g</li> <li>• plato principal: 250 g</li> <li>• patatas frías: 300 g</li> </ul>
LECHUGAS	60 g a 100 g

### EQUIVALENCIAS ÚTILES

1 diente de ajo	5 g
1 espárrago	30 g
1 zanahoria pequeña	50 g
1 zanahoria mediana	100 g
1 chalota	10 g
1 taza de habichuelas	150 g
1 nabo pequeño	50 g
1 nabo mediano	100 g
1 cebolla mediana	25 g
1 cebolla grande	50 g
1 taza de guisantes secos	170 g
1 patata mediana	90 g
1 patata grande	150 g
6 patatas	1 kg
4 patatas medianas	2 cuencos y medio de patatas cortadas en dados
1 tomate	80 g a 100 g
10 tomates medianos	1 kg

### ENSALADAS MULTICOLORES

Cada verdura debe ser tratada de un modo distinto, conforme a sus propiedades.

- Cortada en dados o en bastoncillos, la *remolacha* (cocción) suele consumirse en ensalada, sola o asociada a berros, endibia, apio nabo, canónigos, etc. Una advertencia: conviene mezclarla con el resto de los ingredientes en el último momento, ya que suele teñirse.

- El apio nabo conserva su color blanco si, una vez rallado, se riega con zumo de limón. Su sabor, un poco fuerte, requiere una vinagreta bien condimentada con mostaza.

- La col cruda en ensalada mejora su sabor si antes de añadirla con una vinagreta fuerte se la blanquea 5 minutos en agua hirviendo.

- Aunque se puede consumir cruda, en ramitos y acompañada de mayonesa, la coliflor suele cocerse entre 10 y 15 minutos en agua hirviendo con sal antes de añadirla con vinagreta. Para que no pierda su color blanco, se puede añadir una cucharadita de harina al agua de cocción.

- Las legumbres tienen mejor sabor, y las patatas están más suaves, si una vez tibias se las rocía con vinagreta.

### LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA COCCIÓN

El hecho de **blanquear** una verdura consiste en sumergirla de 3 a 5 minutos en agua hirviendo para eliminar parte de su sabor si éste es fuerte; es lo que suele hacerse con la col y el hinojo. A continuación, conviene pasarla por el chorro de agua fría para que recupere su firmeza antes de pasar a prepararla.

La **cocción en agua con sal** propiamente dicha se emplea mucho para las verduras que deben sazonarse en el momento de servirlos (por ejemplo, alcachofas y espárragos). Para mantenerlos calientes se escurren bien y se reservan en un colador colocado sobre una cazuela con agua hirviendo.

Ciertas verduras (judías verdes, cogollos de lechuga o espinacas) realzan su sabor si se las pasa bajo el chorro de agua fría antes de cocinarlas.

La norma básica, para todas las verduras en general, es cocerlas en su punto, de forma que queden un poquito tiesas; así, no quedarán deslavazadas ni se desmenuzarán al prepararlas. CONVIENE prestar especial atención a las coles, la coliflor y las patatas. Las zanahorias necesitan poco agua, contrariamente a los guisantes. Y poco agua necesitan también las espinacas, cuya cocción es muy rápida.

### LA COCCIÓN AL VAPOR

Suele preferirse a la cocción normal, ya que las verduras, al no hincharse de agua, conservan intactos su color y su sabor. El líquido generalmente empleada es el agua pero podemos aromatizarla con hierbas y especias, e incluso sustituirla por caldo de pollo o de verduras.

El único aspecto delgado es el tiempo de cocción, algo más largo que el de la cocción normal. Una vez alcanzada la ebullición, el calor debe ser constante y el líquido no debe dejar de dar pequeños hervores. El tiempo de cocción se cuenta a partir de que empieza a salir vapor.



A título orientativo, hemos elaborado una lista con los tiempos aproximados de cocción, tiempos que, evidentemente, dependen del grado de frescura de las verduras y también del modo en que hayamos introducido éstas en la olla (enteras o cortadas en trozos):

- alcachofa: 25-30 minutos;
- espárrago: 15-20 minutos;
- berenjena: 30-40 minutos;
- zanahoria: 15-20 minutos;
- champiñones: 10 minutos;
- coles de Bruselas: 13-17 minutos;
- coliflor: 15-20 minutos;
- calabacín: 12-15 minutos;
- endibia: 25-30 minutos;
- espinacas: 4-5 minutos;
- habas: 5 minutos;
- judías verdes: 8-10 minutos;
- lechuga (cogollos): 15-20 minutos;
- nabo: 15-20 minutos;
- guisantes: 12-15 minutos;
- puerro: 15-20 minutos;
- patatas: 15-20 minutos;
- calabaza: 15 minutos;
- salsifí: 15-20 minutos;
- escorzonera: 15-20 minutos.

#### CON QUÉ COMBINAN...

Brécol	Pescados, asados de ternera
Zanahoria	Asados de ternera, aves
Apio nabo	Carne de cordero, caza, arenques asados
Champiñones	* Magret de pato, asados de carne
Coliflor	Asado de cerdo, pescados a la parrilla
Berro	Embutidos
Judías blancas	Salchichas, carne de cordero (asados, chuletitas, paletilla).
Lentejas	Embutidos, salchichas, helcon, huevos fritos, huevos escalfados.
Castañas	Pavo asado, carne de cerdo, caza.
Acedera	Pescados hervidos y servidos con salsa.
Guisantes secos	Salchichas, chuletas de cerdo, huevos fritos, huevos escalfados.
Patatas	Guisos o fritos de carne, salchichas, pescados.
Tomates	Sardinias fritas o a la brasa, carne asada o a la brasa, salchichas.

#### UNA SABROSA SOPA DE VERDURAS

Es así de sencillo: verduras frescas peladas y cortadas en trozos grandes, una cebolla y un diente de ajo (opcional), agua (a razón de un litro por 150 g de verduras preparadas), un ramillete de hierbas, sal y pimienta... Al cabo de 30 o 35 minutos de cocción se pasa todo por el pasapurés o por la batidora. Cualquier combinación de verduras es válida, si bien también podemos limitarnos a la verdura fresca de temporada y a partir de ahí variar las posibilidades.

Las sopas más nutritivas son las hechas a partir de legumbres: lentejas, garbanzos, judías, habas... En este caso CONVIENE calcular un litro de agua por cada 50 g de legumbres.

##### Para obtener una buena sopa

- Introducir las verduras y el resto de los ingredientes en agua fría.
- Dado que una sopa clarita de verduras cuece rápidamente, colocar la tapadera inclinada para favorecer la evaporación.
- Sazonar con sal y pimienta al final de la cocción.
- Servir la sopa caliente pero no hirviendo.
- No hay ningún problema si tenemos que volver a calentar una sopa, siempre y cuando no contenga demasiada patata. En este caso, hay que prestar especial atención.

**Para espesar una sopa demasiado clara,** podemos añadir fécula de arroz o de maíz. Para ello, se destila una cucharada de fécula con una taza de sopa templada vertida en un fino chorro y a continuación, cuando la mezcla ya está homogénea, se incorpora a la sopa hirviendo, mezclando bien y dejando que cueza durante unos minutos a fuego lento.

También podemos espesar este caldo con un poco de puré de patatas en copos, con patata cruda rallada o con una mezcla a partes iguales de mantequilla y harina. Otra forma de espesar es mezclando nata líquida y yema de huevo. Estos se echan directamente a la sopera y, sin dejar de remover, se vierte encima un poco de sopa templada. Conseguir una textura uniforme, se añade el resto de la sopa muy caliente pero sin llegar a hervir. Otra posibilidad es mezclar en un cazo pequeño la yema de huevo y la nata líquida fría. Se añade un poco de sopa caliente y se cuece, a fuego muy lento, sin dejar de remover, hasta que espese. En seguida se añade a la sopa y en función de la cantidad de huevo y nata (fría o caliente) convertiremos una sencilla sopa en una velouté o una crema.

##### Para mejorar una sopa

- Añadir al líquido de cocción un cubito de caldo concentrado o un poco de concentrado líquido de carne.
- Añadir una cucharadita de mantequilla en el momento de servir.
- Un puñado de arroz (de grano redondo), de tapioca o de fideos ayuda a enriquecer un caldo o una sopa.
- Un poco de perejil o perejillo picado y servido en el último momento hacen más atractiva una sopa y son fuente de vitaminas.
- Un toque refinado: presentar, en recipientes aparte, picatostes (fritos o tostados) y queso rallado (emmental o parmesano), que añadirá cada comensal a su gusto.

##### Para no desaprovechar

- No desechar las hojas verdes de la lechuga, la parte verde del puerro ni los rabitos de las alcachofas. Incorporarlos a una sopa.
- Recuperar el agua de cocción de una verdura para añadirla a la sopa. Así, cuando preparemos un plato de legumbres podemos cocer más cantidad y emplear una parte, junto con las verduras sobrantes y el agua de cocción, para confeccionar una sopa.
- Podemos mejorar una sopa añadiéndole una carcasa o un pescuezo de pollo.



## LOS PURÉS

La cocina moderna confecciona todo tipo de purés jugando con su colorido para acompañar carnes o pescadas. Para que resulte grato al paladar, el puré debe ser liso y untuoso. Una vez cocidas las verduras, se fríturan, se sazonan y se mezclan con leche o un poco de mantequilla y/o nata líquida.

He aquí algunos consejos para obtener un buen puré:

- Un pellizco de nuez moscada rallada realza agradablemente el sabor.

- Para ligar ciertos purés se puede emplear una salsa bechamel espesa; también se puede utilizar mantequilla y/o nata líquida. Es el caso del aplo nabo, las espinacas, los champiñones cultivados y las cebollas.

- En el momento de servir el puré, podemos acompañarlo de picatostes calientes, es decir, pan del día anterior cortado en dados y pasados por la sartén, fritos en mantequilla o aceite.

- El puré de patatas debe elaborarse una vez cocidas las patatas y no admite demora a la hora de consumirlo. Se trabaja con batidora eléctrica y se le añade el agua de cocción o, mejor aún, leche caliente (no hervida) vertida de una sola vez. La mantequilla se añade en trocitos y fuera del fuego. El puré ganará en ligereza y sabor si le añadimos al final una clara de huevo batida a punto de nieve.

- Un nabo mezclado con las patatas confiere al puré un gusto muy refinado. También la combinación de patatas y aplo nabo tiene un sabor intenso.

- Para mejorar un puré de zanahorias podemos añadir una o dos patatas hervidas y trituradas.

- Para rebajar la acidez del puré de coedera podemos añadir una cucharada de azúcar molido y mezclarlo justo en el momento de servir.

## LOS GRATINADOS DE VERDURAS

Los gratinados de verduras conocen mil y una versiones, ya que casi todas las verduras se prestan a este tipo de preparación. Algunas de ellas combinan bien con la salsa bechamel (puerros, espinacas, coliflor, champiñones, pencas de acelga, cardo), otras armonizan mejor con la salsa de tomate (berenjenas, hinojo, aplo en rama, etc.) mientras que otras se asocian a una preparación de relleno para un pastel (por ejemplo el calabacín).

Las claves para conseguir un buen gratinado son las siguientes:

- El gratinado se realiza en el último momento, razón por la cual, debemos cocer previamente las verduras. Se cuecen al vapor y se escurren bien para que no suelten agua mientras se gratinan.

- La salsa bechamel destinada a ligar los alimentos no debe llevar demasiada harina, de lo contrario quedará gomosa. Para hacerla más untuosa podemos añadirle un poco de nata líquida.

- El horno no debe estar demasiado caliente. Una cocción de 40 a 50 minutos en el horno precalentado (160 °C /termostato a 5-6) bastará para que la preparación quede bien gratinada. Si la temperatura es demasiado alta la superficie expuesta al excesivo calor tendrá un sabor amargo.

- Finalmente, y aunque los puristas rechazarán este método, se puede mezclar pan rallado con el queso rallado para reforzar la costra que se forma en la superficie del gratinado.



## PARRILLADA DE VERDURAS

No todas las verduras se prestan a ser cocinadas sobre una parrilla. Las empleadas con mayor frecuencia son las cebollas, los champiñones, los tomates y los pimientos.

Su preparación es una de las más sencillas. Solo hay que tener la precaución de untar las verduras con un poco de aceite (o mantequilla derretida) para que no se sequen durante la cocción. Se puede potenciar su sabor empleando un aceite aromatizado e incluso regándolas con zumo de limón y dejándolas macerar 20 minutos antes de cocinarlas.

Las verduras son un elemento importante de las brochetas, generalmente asociadas con carne de cerdo fresca o adobada.

Estas son algunas ideas para brochetas de verduras:

- Trozos de bacon, champiñón, pimiento (en tiras gruesas), berenjenas (sin pelar y cortadas en rodajas) y tomates cherry. Calcular unos 20 minutos de cocción.

- Trozos de bacon, champiñón, pimiento (en tiras gruesas), cebollas (en cuartos), tomates cherry. Calcular unos 20 minutos de cocción.

- Trozos de aplo (cocido en agua con sal 15 minutos), zanahoria troceada (cocida en agua con sal 15 minutos), tiras gruesas de pimiento (cocida en agua con sal 5 minutos) y champiñón. Calcular 5 minutos de cocción.

## EL SECRETO DE LOS BUÑUELOS

Algunas verduras resultan exquisitas cubiertas de masa de buñuelos. Es habitual que las más gruesas se blanqueen previamente unos minutos. En general, se cortan en trocitos, ya que los buñuelos deben ser pequeños para que queden bien hechos. La masa utilizada para freírlos se compone de harina, aceite, agua (o cerveza) y un huevo entero; se frien unos 5 minutos. Los buñuelos se sirven en una fuente amplia, acompañados de perejil frito y limón cortado en cuartos.



He aquí algunos ejemplos:

- Buñuelos de alcachofa: corazones de alcachofa cocidos en agua con sal (o en conserva). Se sirven con salsa de tomate.

- Buñuelos de coliflor: ramitos de coliflor cocidos 5 minutos en agua hirviendo con sal y puestos a macerar durante 30 minutos en una mezcla de aceite, zumo de limón, sal y pimienta. Se sirven con una salsa de tomate bien condimentada.

- Buñuelos de aplo: los tallos de aplo se cortan en trozos de unos 7 u 8 cm y se cuecen 5 minutos en agua hirviendo con sal.

- Buñuelos de calabacín: el calabacín se corta en rodajas que se cuecen 5 minutos en agua hirviendo con sal. Se sirven con salsa de tomate.

- Buñuelos de salsifi: esta verdura se cuece durante 30 minutos en agua hirviendo con sal.



## Alcachofas rellenas

XXXO

Preparación: 25 min  
Cocción: 30 min  
Para 4 personas

4 chalotas  
2 dientes de ajo  
160 g de miga de pan  
4 cucharadas de leche  
1 cucharada de perejil  
picado  
4 alcachofas grandes

4 cucharadas de aceite  
1 ramillete de hierbas  
Sal fina  
Pimienta blanca  
de molinillo

Pelar y picar finamente las chalotas y los dientes de ajo. Empapar la miga de pan en la leche y al cabo de unos minutos escurrirla apretándola bien.

Mezclar las chalotas con los ajos, el pan y el perejil. Salpimentar.

Lavar las alcachofas y cortarlas horizontalmente dejando dos tercios de su altura.

Separar las hojas e introducir entre ellas la mezcla anterior de pan. Echar las alcachofas en una cazuela con 50 cl de agua, el aceite y el ramillete de hierbas. Llevar a ebullición y dejar que cueza tapado, a fuego lento, durante 30 minutos aproximadamente.

Colocar las alcachofas en una fuente caliente. Seguir cocinando la salsa para que quede más concentrada y verterla sobre las alcachofas. Servirlas inmediatamente.

*Las alcachofas se pueden acompañar con los rabitos, bien limpios y cortados en trozos de unas 3 cm de longitud.*

*Otra variante para el relleno: panceta y champiñones cortados en trocitos, mezclado con chalotas y perejil picados.*



## Alcachofas a la provenzal XXXOO

Preparación: 40 min  
Cocción: 1 h 45 min  
Para 4 personas

4 alcachofas grandes  
2 cebollas  
2 chalotas  
3 dientes de ajo  
100 g de picadillo de cerdo  
1 cucharada de finas hierbas  
picadas  
25 g de mantequilla  
4 lonchas de tocino  
entreverado

8 cl de aceite de oliva  
1 ramillete de hierbas  
30 cl de caldo de pollo  
200 g de champiñones  
de París  
1 lata pequeña de tomate  
concentrado  
10 cl de vino blanco seco  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar las alcachofas y hervirlas en agua con sal 20 minutos. Escurrirlas bien y dejar los corazones de alcachofa limpios. Con una cucharita, recuperar la pulpa de cada hoja y reservarla.

Pelar las cebollas y picarlas en rodajitas. Pelar y picar finamente las chalotas y los ajos.

Mezclar la carne de las alcachofas con el picadillo, las chalotas, los ajos y las finas hierbas. Rehogarlo todo en una sartén con la mantequilla unos 5 minutos. Sazonar con pimienta y dejar que se temple.

Repartir el relleno sobre los corazones de alcachofa y envolver cada uno en una loncha de tocino atándola con una cuerda fina.

Calentar el aceite en una cazuela y rehogar en él las cebollas. Colocar las alcachofas rellenas y añadir el ramillete de hierbas. Calentarlo 5 minutos antes de regarlo con el caldo. Dejar que cueza todo tapado, a fuego lento, durante 1 hora.

Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas.

Incorporar el tomate concentrado a la cazuela y, a continuación, los champiñones y el vino blanco. Prolongar la cocción 40 minutos más.

Retirar las lonchas de tocino y disponer las alcachofas sobre una fuente caliente.

Retirar el ramillete de hierbas y reducir la salsa de champiñones a fuego vivo. Verterla sobre las alcachofas y servir.



## CONVIENE SABER QUE...

- Las alcachofas pequeñas crudas, servidas con vinagreta, constituyen un excelente entrante para una comida estival.
- Atando las alcachofas con una cuerda fina a la hora de cocerlas no perderán su forma.
- Si a la hora de preparar un plato solo empleamos los corazones de alcachofa, podemos disponer las hojas sobre una fuente acompañadas de una vinagreta aliñada con mostaza.
- Para conservar las alcachofas crudas durante varios días se sumergen en un recipiente lleno de agua con azúcar y se recorta el rabito 1 cm todos los días, renovando el agua a diario.
- Las alcachofas cocidas no se conservan más de dos días, ya que se vuelven tóxicas.





## ESPÁRRAGOS

## Espárragos a la crema

XXOO

Preparación: 20 min.  
Cocción: 30 min.  
Para 4-6 personas

1 kg de espárragos blancos  
50 g de mantequilla  
20 g de harina  
20 cl de leche

25 cl de nata líquida  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar y lavar los espárragos. Cocerlos en agua hirviendo con sal o al vapor de 20 a 30 minutos.

Para preparar la salsa, fundir la mantequilla a fuego lento y añadir la harina. Incorporar la leche y salpimentar. Agregar la nata previamente batida con un poco de leche y mezclar bien.

Escurre los espárragos y disponerlos en una fuente caliente. Servirlos acompañados de la salsa presentada en una salsera.

Esta receta también se elabora con una sencilla salsa holandesa, que si se desea puede enriquecerse con nata batida.



## ESPÁRRAGOS

## CONVIENE SABER QUE...

• No se deben conservar los espárragos más de dos días, pues se endurecen y adquieren una textura acorachada. Lo mejor es envolverlos en un trapo húmedo y colocarlos en la parte baja del frigorífico hasta el momento de cocerlos.

• Teniendo en cuenta la fragilidad de los espárragos, conviene pelarlos sobre una tabla, con un cuchillo pelaverduras: sujetarlo por la base de la punta y, sin tocar la cabeza, bajar hacia el pie. A continuación, partirlo por la base (cuanto más fresco sea el espárrago, menos se desecha).

• Lavar los espárragos con agua fría, añadiendo un poquito de zumo de limón si se desea, pero sin dejarlos en remojo.

• Tanto si se cuecen los espárragos en agua hirviendo con sal como si se cuecen al vapor, conviene atarlos en manojitos de ocho para impedir que se rompan.

• En el caso de los espárragos en lata, es mejor abrir ésta por el fondo para sacarlos sin dañar las puntas y ponerlos en remojo unos minutos en agua hirviendo con sal, añadiéndole un chorrito de zumo de limón para quitarles el gusto «a conserva».

## BERENJENAS

## Capponata

XXO

Preparación: 30 min.  
Cocción: 40 min - Maceración: 30 min  
Para 6 personas

2 berenjenas grandes  
40 g de uvas pasas  
3 ramitas de apio  
1 cebolla grande  
1 bote de tomate natural  
8 cucharadas de aceite  
de oliva  
1 cucharadita de azúcar  
molido

2 cucharadas de vinagre  
de vino  
1 cucharada y media  
de alcacharras  
24 aceitunas verdes  
desahucadas  
Hojitas de albahaca  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Retirar el rabito de las berenjenas, lavarlas (sin quitarles la piel) y cortarlas en dados de 1 cm. Echarlos en una fuente y espolvorearlos con bastante sal; dejarlos media hora para que pierdan el amargor. Lavarlos después muy bien y secarlos con papel de cocina.

Dejar las uvas pasas en remojo 20 minutos para que aumenten de volumen.

Limpiar el apio y cortarlo en trozos de 2 cm. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas. Cortar los tomates en trozos grandes.

Calentar el aceite en una sartén honda y rehogar las berenjenas. Sacarlas, escurriéndolas bien, y reservarlas. En ese mismo aceite, rehogar el apio unos minutos y reservarlo. Seguidamente, dorar la cebolla. Añadir los tomates y sazonar con azúcar y vinagre. Incorporar las alcacharras, las uvas pasas (bien escurridas) y las aceitunas. Mezclar bien. Dejar que cueza todo junto 5 minutos y añadir entonces las berenjenas y el apio. Salpimentar. Prolongar la cocción a fuego mediano 15 minutos.

Disponer el guiso en una fuente honda y servirlo templado, espolvoreado con un poco de albahaca picada.

## Quiche de espárragos

XXOO

Preparación: 45 min.  
Cocción: 50 min.  
Para 6 personas

1 kg de espárragos  
250 g de masa quebrada  
(pasta brisa)  
20 g de mantequilla

40 cl de nata líquida  
5 huevos  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y limpiar bien los espárragos. Cocerlos en agua hirviendo con sal de 20 a 30 minutos o bien al vapor. En esta receta solo se emplean las puntas, reservar los tallos para hacer una crema, por ejemplo.

Extender la masa quebrada con el rodillo y forrar con ella un molde de tarta de 24 a 28 cm de diámetro previamente engrasado con mantequilla. Cubrirla interiormente con papel sulfurizado y rellenarla con alubias secas. Cocer la masa en el horno a 180 °C (termostato a 6) 15 minutos. Retirar las alu-





blas y el papel.  
Batir la nata líquida con los huevos y salpimentar generosamente. Verter la mezcla en la tarta y cocerlo en el horno a 180 °C (termostato a 6) durante 10 minutos. Seguidamente, pinchar las puntas de espárrago sobre la superficie de la quiche disponiéndolas de forma regular. Prolongar la cocción otros 5 minutos y servir la quiche muy caliente.

## BERENJENAS

## Berenjenas con tomate

XXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 45 min  
Para 6 personas

4 berenjenas grandes  
2 cebollas  
5 cucharadas de aceite  
de oliva  
50 cl de salsa de tomate

125 g de queso rallado  
(gruyere o emmental)  
30 g de mantequilla  
Sal

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas, ni muy gruesas ni muy finas. Espolvorearlas con bastante sal y dejarlas así durante 2 horas para que pierdan el amargor. Lavarlas después muy bien y secarlas con papel de cocina.

Pelar y picar finamente las cebollas.

Calentar el aceite en una sartén honda y rehogar las berenjenas y las cebollas. Bajar el fuego y dejar que cuezan tapadas, a fuego lento, de 10 a 15 minutos.

En una fuente refractaria ir colocando, alternativamente y hasta que se acaben, capas de salsa de tomate, de berenjenas y de queso rallado. Terminar con el queso rallado y añadir unos trocitos de mantequilla por encima.

Hornearlo a 200 °C (termostato a 6-7) durante 25 minutos y servirlo caliente.

## Berenjenas gratinadas

XXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 30 min  
Para 6 personas

4 berenjenas grandes  
5 cucharadas de aceite  
de oliva

30 cl de salsa bechamel  
espesa  
30 g de mantequilla

Pelar las berenjenas y cortarlas en láminas finas a lo largo. Freír las en una sartén con el aceite y escurrirlas.

Colocar las berenjenas en una fuente refractaria y cubrirlas con la salsa bechamel.

Repartir la mantequilla por encima en trocitos. Hornearlo a 200 °C (termostato a 6-7) de 25 a 30 minutos. Servirlo caliente en la misma fuente.

## BERENJENAS

## Caviar verde

XO

Preparación: 30 min  
Cocción: 30 min  
Para 6 personas

3 berenjenas  
2 pimientos  
2 dientes de ajo  
El zumo de 1 limón  
10 cl de aceite de oliva

1 cucharada de perejil  
picado  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Partir las berenjenas en dos a lo largo, ponerlas una fuente resistente y asarlas en el horno. Una vez asadas, retirar la carne y aplastarla con un tenedor.

Poner los pimientos en la parrilla del horno y asarlos a fuego mediano. A continuación, sumergirlos en agua fría y pelarlos, quitar las simientes y la parte blanca y picarlos finos. Mezclarlos con las berenjenas y salpimentar.

Añadir los dientes de ajo picaditos, el zumo de limón y el aceite (tanto como puedan absorber las verduras). Mezclar bien todo.

Espolvorear por encima el perejil picado y servirlo frío.

## CONVIENE SABER QUE...

• La berenjena contiene mucha agua y, por lo general, antes de cocinarla, conviene espolvorearla con bastante sal y dejarla así durante dos o tres horas para que pierda el amargor. Una vez lavada y seca puede emplearse para elaborar cualquier plato. Para algunas recetas, sin embargo, como en el caso de las berenjenas rellenas o

## BERENJENAS

## Berenjenas sevillanas

XXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 45 min  
Para 6 personas

4 berenjenas  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
500 g de tomates  
100 g de aceitunas verdes  
desahucadas

1 taza de salsa ligera  
de tomate  
Aceite  
Pan rallado  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Cortar las berenjenas en láminas a lo largo y freír las en aceite.

Pelar y picar los dientes de ajo. Picar el perejil.

Pelar los tomates y cortarlos en trozos una vez quitadas las simientes. Calentar un poco de aceite en una sartén y freír los tomates. Salpimentar y añadir los ajo y el perejil.

Disponer las berenjenas en una fuente para gratinar y cubrirlas con la salsa de tomate.

Espolvorear por encima el pan rallado y regar con un poquito de aceite. Adornar con las aceitunas verdes.

Dejarlo gratinar en el horno durante 30 minutos a 200 °C (termostato a 6-7).

Una vez gratinadas las berenjenas, servir las en la misma fuente echando por encima la salsa ligera de tomate.





asadas, no es necesario hacerlo, pues el agua contenida en la verdura se evapora durante la cocción.

• No pelar con demasiada antelación las berenjenas, ya que la carne se oscurece rápidamente. Por esta misma razón, si se van a cocer en agua con sal se suele añadir a esta un chorrito de vinagre.

26

## BRÉCOL

### Suflé de brécol

XXXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 50 min  
Para 4 personas

250 g de brécol  
60 g de mantequilla  
2 cucharadas de harina  
50 cl de leche  
3 huevos

30 g de queso rallado  
(emmental, parmesano)  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar el brécol y cocerlo en agua hirviendo con sal a bien al vapor. Una vez cocido, escurrirlo bien y aplastarlo con un tenedor.

Preparar una salsa blanca con la mantequilla, la harina y la leche. Salpimentar.

Mezclar el brécol con la salsa. Añadir el queso y las yemas.

Batir las claras a punto de nieve firme e incorporarlas cuidadosamente a la preparación anterior. Hornearlo a 180 °C (termostato a 6) 30 minutos. Servirlo inmediatamente en la misma fuente.



## ZANAHORIAS

### Sopa de zanahorias

XO

Preparación: 20 min  
Cocción: 30 min  
Para 4 personas

1 kg de zanahorias  
50 cl de caldo de verduras  
2 cucharadas de paprika

Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos. Cocerlas en agua o al vapor.

Pasar las zanahorias por la batidora e incorporar el caldo hasta obtener una crema clara. Salpimentar. Añadir la paprika y dejarlo cocer unos minutos.

Servir la sopa muy caliente en una sopera.

### Zanahorias estofadas

XO

Preparación: 20 min  
Cocción: 25 min  
Para 4 personas

1 kg de zanahorias  
2 cebollas  
1 diente de ajo  
2 ramitas de tomillo  
1 hoja de laurel

1 terrón de azúcar  
1 yema de huevo  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajitas finas. Pelar y picar finamente las cebollas y el ajo.

Echar en una sartén honda las zanahorias, las cebollas, el ajo, el tomillo y el laurel. Salpimentar, añadir el terrón de azúcar y cubrirlo de agua fría. Dejarlo cocer tapado, a fuego lento, durante 25 minutos. El líquido de cocción debe quedar reducido a dos tercios partes.

En el momento de ir a servir el estofado, echar la yema de huevo en un plato hondo y batirla con un poco del líquido de cocción. Disponer las zanahorias encima, mezclar y servir en seguida.

En lugar de ligar la salsa con yema de huevo se puede añadir un poco de jugo de carne que haya sobrado de un asado.

29



### Zanahorias braseadas con beicon

XXXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 30 min  
Para 4 personas

1 kg de zanahorias pequeñas de temporada  
70 g de mantequilla  
1 cebolla pequeña  
100 g de beicon (en dados)  
2 cucharadas de harina  
10 cl de caldo  
10 cl de leche

El zumo de 1/2 limón  
(o 1/2 vaso de vino blanco seco)  
1 terrón de azúcar  
Mostaza  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Raspar la piel de las zanahorias y cocerlas enteras en agua con sal. Calentar 50 g de mantequilla en una sartén y rehogar en ella las zanahorias escurridas.

Para preparar la salsa, pelar y picar la cebolla. Rehogar la cebolla y el beicon en el resto de la mantequilla unos minutos. Envolverse por encima la harina y cocerla a fuego lento.



### Pastel de zanahorias

XXXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 45 min  
Para 6-8 personas

200 g de zanahorias  
4 huevos  
250 g de azúcar molido  
La ralladura de 1 limón  
250 g de almendras molidas

40 g de harina  
1 sobrecito de levadura química  
15 g de mantequilla  
Azúcar glas



Verter el caldo, mezclar a fondo y dejar que cueza todo unos minutos. Añadir la leche y el zumo de limón. Salpimentar. Finalmente, añadir el terrón de azúcar y un poco de mostaza (al gusto).

Disponer las zanahorias sobre una fuente caliente y servir las inmediatamente acompañadas de la salsa.

También se pueden disponer las zanahorias en forma de estrella alrededor de una montañita de puré de patata, como acompañamiento de carne asada.

## ZANAHORIAS

### Zanahorias Vichy

XXO

Preparación: 20 min  
Cocción: 25 min  
Para 4 personas

1 kg de zanahorias  
de temporada  
1 cucharada de perejil  
picado

50 g de mantequilla  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y picar en rodajitas finas las zanahorias. Cocerlas en agua con sal.

Fundir la mantequilla en una sartén honda y añadir las zanahorias escurridas salteándolas hasta que tomen un poco de color. Salpimentar.

Pasar las zanahorias a una fuente caliente y echar por encima el perejil picado. Servir inmediatamente.

#### CONVIENE SABER QUE...

- No es necesario pelar las zanahorias de temporada, basta con cepillarlas bien y lavarlas.
- La zanahoria rallada y cruda constituye una deliciosa verdura rica en vitaminas A y C. Una variante de aliño consiste en sustituir el vinagre por zumo de limón. Otra versión para esta ensalada asocia hojitas de lechuga y gajos de naranja con la zanahoria.
- La zanahoria confiere a caldos y zumos un aroma inconfundible.
- A diferencia de las zanahorias de temporada, que se emplean enteras y requieren aproximadamente 30 minutos de cocción, las zanahorias de invierno requieren 45 minutos de cocción en agua hirviendo con sal. Si la preparación lo permite, es recomendable cortarlas en rodajitas, más finas cuanto más duras sean, en dados o en bastoncitos.
- Un pellizco de azúcar molido añadido al agua de cocción hace las zanahorias más sabrosas.

## APIO

### Crema de apio nabo

XXO

Preparación: 20 min  
Cocción: 40 min  
Para 4 personas

1 cabeza de apio nabo  
20 g de arroz  
1 yema de huevo

10 cl de nata líquida  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar el apio nabo y cortarlo en trozos. Escaldarlo durante 2 minutos en agua hirviendo con sal y escurrirlo.

Cocerlo 30 minutos en 1,25 litros de agua, junto con el arroz. Pasar la sapa por el pasapurés y sazonarla con sal y pimienta. Calentarlo de nuevo.

Una vez caliente, verterla en una sopera y ligarla con la yema de huevo batida y la nata líquida. Servirla inmediatamente.

#### EL APIO-NABO EN ENSALADA

- Para obtener mejor sabor, somergir el apio nabo rallado durante unos minutos en agua hirviendo antes de sazonarlo.
- El apio nabo se puede aliñar con una salsa vinagreta aderezada con mostaza y un pellizco de azúcar molido.
- La ensalada de apio nabo combina perfectamente con unas almendras peladas y una vinagreta de aceite de nuez.
- El apio nabo crudo resulta delicioso en ensaladas.

## ZANAHORIAS

### Zanahorias con crema

XXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 40 min  
Para 4 personas

1 kg de zanahorias  
de temporada  
50 g de mantequilla  
1 cucharada de nata  
líquida

1 terrón de azúcar  
2 cucharadas de harina  
1 cucharada de perejil  
picado  
Sal fina

Pelar y cortar las zanahorias en rodajitas finas o bastoncillos. Echailas en una cazuela y cubrirías lo justo de agua fría. Añadir sal y el terrón de azúcar. Cocerlas 40 minutos, tapadas y a fuego lento.

Escurrir las zanahorias y pasarlas a una fuente honda.

Preparar una salsa blanca con la mantequilla, la harina y el líquido de cocción de las zanahorias. Incorporar la nata líquida.

Verter esta salsa sobre las zanahorias y repartir por encima el perejil. Servir inmediatamente.



## APIO

### Apio estofado

XXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 55 min  
Para 4 personas

6 tallos de apio  
2 zanahorias  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
18 cl de aceite de oliva

2 hojas de laurel  
10 cl de vino blanco seco  
El zumo de 1 limón  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y lavar los tallos de apio dejando solo el corazón. Escaldarlos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos y escurrirlos.

Pelar y picar en rodajitas finas las zanahorias y las cebollas. Pelar y picar finos los dientes de ajo.

Calentar 5 cl de aceite de oliva y rehogar en él las zanahorias, las cebollas y el ajo durante 5 minutos. Añadir los corazones de apio, cortados en dos, y las hojas de laurel troceadas. Regarlo con el zumo de limón y salpimentar. Dejar que se doren, tapados, durante 5 minutos.

Añadir entonces el resto del aceite y un vaso de agua. Dejar que cueza tapado, a fuego lento, durante 30 minutos.

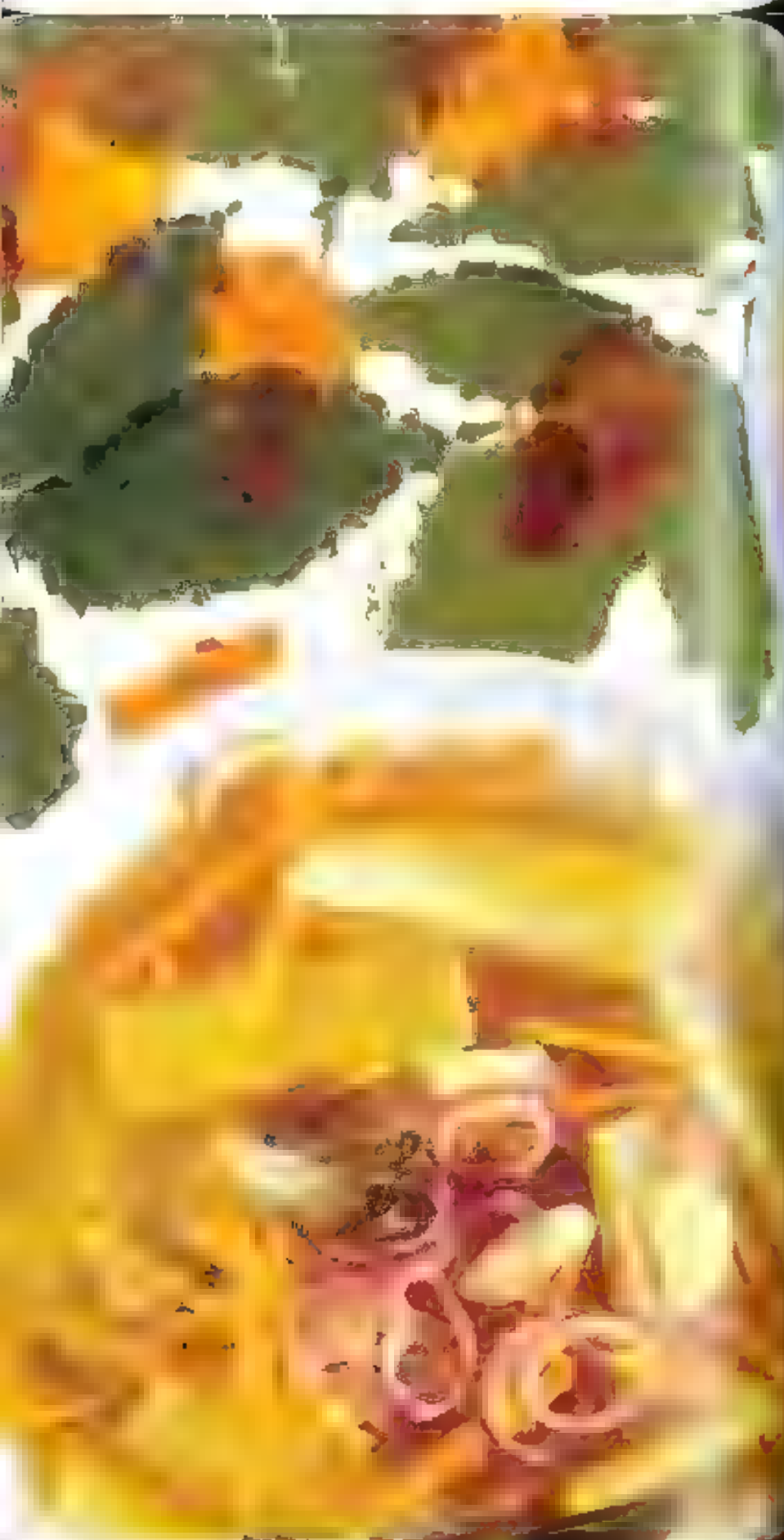
Retirar los corazones de apio y pasarlos a una fuente caliente.

Añadir el vino blanco al jugo de cocción. Llevar a ebullición y dejar que cueza durante 3 minutos. Rectificar el punto de sal y pimienta, si fuese necesario. Verter la salsa sobre el apio y servirlo inmediatamente.



combinándolo con patatas cocidas y tiras de jamón, crudo o cocido, aderezado todo con una salsa de nata líquida, zumo de limón, sal y pimienta.

34



## CHAMPIÑONES

### Champiñones al estilo griego

XXXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 1 h  
Para 4 personas

500 g de champiñones  
2 zanahorias  
4 chorizos  
2 vasitos de aceite de oliva  
25 cl de vino blanco seco  
3 cucharadas de tomate concentrado  
2 hojas de laurel  
1 ramita de romero

3 o 4 ramitas de perejil  
1 ramita de salvia  
1 cucharadita de semillas de cilantro  
E zumo de 1/2 limón  
La ralladura de 1/2 limón  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpia los champiñones bajo el chorro de agua fría para quitarles los restos de tierra. Secarlos con papel absorbente y cortarlos en dos o en cuatro trozos, según su tamaño. A continuación regarlos con el zumo de limón.

Pejar y cortar las zanahorias en dados. Pejar y picar los chorizos. Rehogar las zanahorias y los chorizos en las dos terceras partes de aceite, con cuidado de que no tomen color. Regarlo con el vino blanco y añadir el tomate concentrado y las hierbas. Mezclar bien. Añadir los champiñones y salpimentar. Agregar las semillas de cilantro y la ralladura de limón.

Dejar que cueza todo tapado, a fuego mediano, durante 30 minutos. Retirar la tapa y prolongar la cocción 5 minutos más.

Dejar que se enfríe, retirar las hierbas y verter la preparación en un recipiente. Cubrirla con el resto del aceite y dejarla sin mezclar hasta el momento de servirla.

Este guiso de champiñones se conserva durante varios días en el frigorífico.

35



## CHAMPIÑONES

### Fondue de champiñones XXXO

Preparación: 30 min  
Cocción: 40 min  
Para 4 personas

200 g de champiñones  
200 g de mantequilla  
200 g de queso emmental rallado  
8 cucharadas soperas de jugo de carne

2 huevos  
1 cucharada de zumo de limón  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpia los champiñones y cortarlos en láminas. Saltearlos luego en 50 g de mantequilla.

Separar las claras de las yemas y batirlas por separado. A continuación, mezclarlas batiendo. Añadir los champiñones, el queso rallado y 100 g de mantequilla en trocitos. Salpimentar.

En una fuente honda de porcelana resistente al fuego echar 5 cucharadas de jugo de carne. Llevar a ebullición y añadir la preparación sin dejar de batir. Una vez que haya espesado retirarla del fuego y, sin dejar de batir, añadir el resto del jugo de carne y de la mantequilla en trocitos. Calentarla a fuego lento para ligar la salsa. Verter por encima el zumo de limón y servir inmediatamente.



CHAMPIÑONES

Pastel de champiñones

XXOO

Preparación: 30 min  
Cocción: 40 min  
Para 4 personas

250 g de champiñones  
20 g de mantequilla  
150 g de harina

3 huevos  
Sal fina  
Pimienta de molinillo

Limpia bien los champiñones y córtalos en láminas. Rehógalos en la mantequilla, tapados y a fuego lento, 15 minutos. Escúrrelos y añade al líquido de cocción 20 cl de agua caliente.

Prepara el relleno mezclando la harina, los huevos y un vaso grande de líquido de cocción de los champiñones. Salpimentar e incorporar los champiñones.

Engrasar un molde redondo y echar en él la preparación. Cocerlo en el horno 25 minutos a 180 °C (termostato a 6).

Servirlo inmediatamente en el mismo molde.

Champiñones encebollados

XXOO

Preparación: 30 min  
Cocción: 30 min  
Para 6 personas

1 200 kg de champiñones  
250 g de cebollas  
100 g de mantequilla  
30 g de harina  
3 yemas de huevo  
El zumo de 1 limón

1 1/2 cucharada de perejil picado  
3 dientes de ajo (opcional)  
Caldo de pollo  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpia bien los champiñones y córtalos en trocitos. Pela y pica finamente las cebollas y los ajos.

Fundir la mantequilla en una sartén honda y echar en ella las cebollas y los champiñones. Dejar que se rehogue 10 minutos, tapados y a fuego lento. Espolvorear la harina por encima, darle unas vueltas y regar con el caldo. Salpimentar, añadir el ajo y prolongar la cocción 20 minutos más.

Ligar la salsa con las yemas de huevo.

Echar la preparación en una fuente honda y regarla con el zumo de limón. Añadir el perejil picado por encima y servir inmediatamente.

CHAMPINONES

Setas con picadillo

XXOOO

Preparación: 20 min  
Cocción: 1 h 5 min  
Para 4 personas

800 g de setas  
4 chatotas  
2 dientes de ajo  
5 cl de aceite  
250 g de picadillo de cerdo

1 cucharada de perejil picado  
6 cl de coñac  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpia bien las setas y córtalas en trozos. Pela y pica los chatotas y los dientes de ajo.

Calienta el aceite en una sartén honda y rehoga las setas junto con el picadillo de cerdo, los chatotas, el ajo y el perejil durante 5 minutos. Salpimentar. Agregar medio vaso de agua y el coñac. Dejar que se haga a fuego lento durante 1 hora. Servir en seguida en una fuente caliente.

COL

Hojas de repollo rellenas

XXXXOO

Preparación: 40 min  
Cocción: 40 min  
Para 4-6 personas

1 repollo de 1 500 kg  
3 cebollas  
30 g de manteca de cerdo  
250 g de carne de ternera picada  
25 g de arroz cocido

2 cucharadas de perejil picado  
5 g de mantequilla  
30 cl de salsa de tomate  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpia el repollo y sumérgilo en agua hirviendo con sal. Escúrrelo bien y escoge las hojas más grandes para rellenarlas. Retira la parte del tronco y secarlas con papel de cocina.

Para preparar el relleno pela y pica finas las cebollas. Derrete la manteca en una sartén y rehoga en ella las cebollas, la carne picada y el arroz de 8 a 10 minutos. Salpimentar, añade el perejil y mezcla bien.

Dividir el relleno en 8 porciones y colocar cada una de ellas en el centro de una hoja de repollo. Formar un rollo y envolverlo a su vez en otra hoja.

Colocar esta especie de canelones en una fuente para gratinar previamente engrasada con mantequilla. Cubrílos con la salsa de tomate y hornéalos de 20 a 30 minutos a 180 °C (termostato a 6).

Servirlos bien caliente en la misma fuente.

Para variar el sabor de este plato, sustituir la salsa de tomate por una ratita de tomate concentrado desecado en 25 cl de un buen vino blanco seco, sazonándolo con sal, pimienta y huez moscada.

COL

Repollo con beicon

XXOO

Preparación: 15 min  
Cocción: 1 h 20 min  
Para 4 personas

1 repollo  
3 zanahorias  
3 cebollas  
2 dientes de ajo  
150 g de beicon

1 corteza de tocino  
10 cl de aceite  
1 ramillete de hierbas  
25 cl de caldo de carne  
Sal fina, pimienta de molinillo

Limpia el repollo, córtalo en cuatro y lavarlo bien. Sumérgilo en agua hirviendo con sal 5 minutos y escúrrelo bien. Pela y pica las zanahorias, las cebollas y los ajos. Corta el beicon en tiritas.

Introducir la corteza de tocino en una cazuela y añadir las zanahorias, las cebollas y los ajos. A continuación, echar el repollo, distribuir las cintas de beicon y regarlo con el aceite. Salpimentar, añadir el ramillete de hierbas y verter el caldo de carne. Dejar que cueza tapado, a fuego lento, durante 1 hora y 15 minutos.

Servir en una fuente caliente.

Puede servir como acompañamiento a un asado de cerdo.



COL

## Crema de coliflor

XXO

Preparación: 25 min  
 Cocción: 40 min  
 Para 6-8 personas

1 coliflor  
 3 patatas  
 50 cl de leche  
 2 yemas de huevo  
 8 cl de nata líquida

1 cucharada de perfollo  
 picado  
 Sal fina  
 Pimienta blanca de molinillo

Preparar la coliflor y cocerla en agua hirviendo con sal 20 minutos. Una vez bien escurrida, reservar a

Pelear y lavar las patatas. Cocerlas en 1,5 litros de agua junto con la leche. Sacar las patatas y reservar el caldo.

Hacer un puré con las patatas y otro con la coliflor, reservando unos cuantos ramilletes para adornar. Incorporar los dos purés a la mezcla de leche y agua.

Mezclar las yemas con la nata líquida. Añadirlo a la sopa y salpimentar.

Pasar la sopa muy caliente a una sopera y adornarla con los ramilletes de coliflor y el perfollo. Servir en seguida.

Completar la presentación del plato con unos mejillones pequeños ya cocidos o con picatostes.

## CONVIENE SABER QUE:

- Se deben blanquear las coles unos minutos antes de cocerlas en agua, tapadas y dando pequeños hervores, entre 25 y 30 minutos.
- Para que la coliflor no pierda su color blanco suele añadirse al agua de cocción un chorrito de zumo de limón o un poco de harina y mantequilla.
- Para atenuar el fuerte olor del repollo y de la coliflor se pone en el agua de cocer una rebanada de pan duro metida en una gasa o un trapo fino.
- La coliflor puede consumirse fría, en ensalada, gratinada, en puré, a la crema o en forma de buñuelos. Como aperitivo se puede servir fría con una salsa mayonesa ligera.

PEPINO

## Pepinos gratinados

XXO

Preparación: 10 min  
 Cocción: 15 a 20 min  
 Para 4 personas

1 pepino de 500-g  
 25 g de harina  
 10 cl de aceite de oliva  
 120 g de queso rallado

Pimentón dulce  
 Sal fina  
 Pimienta blanca de molinillo

Pelear y picar el pepino en rodajas gruesas. Sazonarlas con sal, pimienta y una pizquita de pimentón. Pasar ligeramente las rodajas por harina y freírlas en el aceite muy caliente.

Colocando las rodajas de pepino en una fuente para gratinar y espolvorearlas con el queso rallado. Gratinarlas en el horno 3 minutos.

## CONVIENE SABER QUE:

- El pepino solo se conserva tres o cuatro días en el cajón de las verduras del frigorífico.
- El pepino crudo resulta un poco indigesto. Por eso conviene, una vez pelado y cortado en rodajas, espolvorearlo con sal gruesa y tenerlo así un par de horas. Pasado este tiempo, se pone en un colador, se lava el chorro de agua fría y se seca con un paño de cocina limpio. Otro método consiste en cubrir las rodajas de pepino con leche y un poquito de azúcar y dejarlas en remojo, secándolas luego con un paño.
- Salteado con mantequilla o bien con salsa de tomate.



El pepino resulta un buen acompañamiento para carne asada y parrilladas de pescado. Pero atención: antes de saltearlo, cortarlo en trozos y sumergirlo en agua hirviendo con sal hasta que de él primer hervor.

## calabacín

### Ensalada de calabacín

XXO

Preparación: 15 min - Cocción: 15 min  
Para 4 personas

1 kg de calabacines pequeños	Aceitunas negras desahucadas
Acaparros (o pepinillos en vinagre troceados)	Lecuga
	Salsa mayonesa

Cortar los extremos de los calabacines y lavarlos. Cocerlos en agua o bien al vapor. Cortarlos en dos a lo largo y dejarlos escurrir unos minutos sobre papel de cocina apoyados en el lado cóncavo.

Untar cada mitad de calabacín con mayonesa y adornarlo con 2 o 3 acaparros y una aceituna negra. Disponer los calabacines en una fuente sobre lechuga cortada en tiras.

También se pueden servir simplemente con vinagreta.

### Gratinado de calabacín

XXO

Preparación: 30 min - Cocción: 50 min  
Para 4 personas

1 kg de calabacines	1 vaso de leche
1 cucharada de harina	3 huevos
75 g de mantequilla	Pan rallado
50 g de queso rallado (gruyere y emmental)	Sal fina
	Pimienta blanca de molinillo

Cortar los extremos de los calabacines, lavarlos y hacerlos enteros al vapor. Una vez cocidos y aún calientes, aplastarlos con un tenedor en una fuente para gratinar. Incorporar la harina y 50 g de mantequilla derretida. Añadir el queso rallado. Incorporar poco a poco la leche y, a continuación, las yemas de huevo de una en una.

Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas con cuidado a la preparación anterior con una espátula de madera. Alisar la superficie con un tenedor y espolvorear con pan rallado. Echar el resto de la mantequilla en trozos y meter en el horno durante 30 minutos a 180 °C. Terminar a 200 °C hasta que obtengamos una bonita costra dorada.

Servir inmediatamente en la misma fuente.

Este gratinado acompaña a la perfección el asado de buey, ternero o cordero con el jugo del asado. El suber.

## berros

### Crema de berros

XXO

Preparación: 50 min  
Cocción: 20 a 25 min  
Para 4 personas

1 manojo de berros	5 cl de nata líquida
60 g de mantequilla	Sal fina
20 g de harina	Pimienta blanca de molinillo
10 cl de caldo de pollo	

Limpiar y lavar bien los berros. Cocerlos en agua hirviendo con sal 10 minutos. Pasarlos bajo el chorro de agua fría y secarlos bien con un paño de cocina. A continuación picarlos.

Derretir la mantequilla en una cazuela e incorporar la harina mezclando bien sin dejar que llegue a tomar color. Incorporar el caldo y, seguidamente, los berros. Salpimentar y mezclar a fondo. Añadir la nata líquida y mezclar nuevamente. Calentarlo a fuego lento 5 minutos.

Servir la crema en una fuente caliente.

Este plato se presta bien como acompañamiento de carne asada.

Las hojas de acelga se pueden preparar del mismo modo.

#### CONVIENE SABER QUE

- Los berros exigen una limpieza muy minuciosa una vez eliminados los tallos, las sacillas y las hojas marchitas o estropeadas. A continuación se lavan en remojo en agua fría, cambiándola varias veces.

## calabacín

### Calabacines estofados

XXO

Preparación: 20 min  
Cocción: 35 min  
Para 4 personas

1 kg de calabacines	3 ramitas de tomillo
1 cebolla grande	5 g de mantequilla
2 dientes de ajo	Sal fina
2 tomates grandes	Pimienta blanca de molinillo
3 cucharadas de aceite	

Lavar los calabacines y cortarlos en cuatro a lo largo y después en dados de 2 cm de lado. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo. Cortar los tomates en trozos.

Calentar el aceite en una sartén honda y rehogar los calabacines. Añadir los tomates, la cebolla, el ajo y el tomillo. Salpimentar y dejar que se haga tapado y a fuego lento durante 30 minutos.

Pasado a una fuente de servir añadir una nuez de mantequilla y servir en seguida.



## berros

### Quiche de berros

XXO

Preparación: 15 min  
Cocción: 25 min  
Para 6 personas

1 manojo de berros	10 cl de nata líquida
300 g de masa quebrada (pasta brisa)	180 g de queso rallado (gruyere, gouda...)
3 huevos	Sal fina
15 cl de leche	Pimienta blanca de molinillo

Limpiar y lavar cuidadosamente los berros y picarlos finamente.

Extender la masa quebrada por el molde y tapar con ella.



▪ La ensalada de berros no debe añarse hasta el último momento, de lo contrario, las hojas se ponen feas rápidamente

▪ Para enriquecer una ensalada de berros se puede añadir queso de bola en dados y aros de cebolla

## ENDIBIAS

## Endibias gratinadas

XXOO

Preparación 26 min  
Cocción 45 min  
Para 4 personas

1 kg de endibias  
50 g de mantequilla  
50 cl de salsa de tomate  
sazonada

100 g de queso rallado  
50 cl de salsa bechamel  
Sal fina

Lavar bien las endibias y ponerlas en una cacerola cubierta con agua fría. Añadir sal y dejarlas cocer 20 minutos.

En una fuente de horno, previamente engrasada con 20 g de mantequilla, se disponen alternativamente una capa de endibias, una capa de salsa de tomate y un poco de queso rallado. Terminar con una capa de endibias. Verter la bechamel por encima y espolvorear con el queso rallado y la mantequilla en trocitos.

Horneamos 26 minutos a 160 °C (termostato a 5-6). Servirlas en seguida en la misma fuente.

## CONVIENE SABER QUE

- Las endibias (sin lavar) se conservan una semana en el frigorífico, en el cajón de las verduras.
- Al ir a limpiarlas se puede vaciar el interior del pie con la punta de un cuchillo y retirar el cono de pulpa responsable del amargor.
- Para que las endibias no ennegrezcan durante la cocción se pueden rociar previamente con zumo de limón.
- Cuando se hacen asadas o estofadas, se sazonan con una cucharada de azúcar molido.
- Las endibias de temporada pierden sabor cuando se cuecen en agua.

## ESPINACAS

## Ensalada de espinacas

XO

Preparación 30 min  
Cocción 2 min. Reposo 0 min  
Para 4 personas

1 kg de espinacas

Salsa vinagreta con mostaza

Limpian bien las espinacas y cocerlas con poca agua. Escurrirlas bien y pasarlas a una escurridera grande una vez frías, verter sobre ellas la vinagreta. Mezclar bien y dejar que repose la ensalada 10 minutos antes de servir.

Este plato se puede adornar con huevos duros cortados en cuartos y picatostes con gusto a ajo.

## CONVIENE SABER QUE

- Lo ideal es preparar las espinacas nada más compradas.
- Las espinacas se lavan en varias aguas pero nunca se dejan en remojo.
- Una vez cocidas en agua con sal (unas 5 minutos) se pasan por el chorro de agua fría y se escurren bien apretándolas para que no quede nada de líquido.
- Para atenuar el amargor de las espinacas, en verano se pueden cocer acompañadas de lechuga.

## ENDIBIAS

## Ensalada de endibias estofadas

XO

Preparación 14 min  
Cocción 30 min  
Para 4 personas

1 kg de endibias  
50 g de mantequilla  
1 terrón de azúcar

El zumo de 1/2 limón  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpian y lavar las endibias. Cortarlas en tiras finas y rociarlas con el zumo de limón.

Derretir la mantequilla en una cacerola y echar las endibias. Añadir el azúcar y sazonar.

Dejar que cuezan de 25 a 30 minutos, a fuego lento y tapadas. Servirlas en una fuente caliente.

Son un buen  
acompañamiento  
de carne asada.



## ESPINACAS

## Espinacas a la alsaciana

XXO

Preparación 30 min  
Cocción 15 min  
Para 4 personas

1 kg de espinacas  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
80 g de mantequilla

15 cl de nata líquida  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Limpian y lavar las espinacas. Cocerlas en agua hirviendo con sal 6 minutos. Pasarlas bajo el chorro de agua fría y, una vez bien escurridas, picarlas menuditas.

Picar y picar la cebolla y el diente de ajo.

Mezclar las espinacas con la cebolla y el ajo. Derretir 50 g de mantequilla en una sartén honda y rehogar la mezcla anterior. Añadir el resto de la mantequilla y la nata líquida. Sazonar.

Servirlas en una fuente caliente.

Este plato se puede adornar con patatas hervidas, cortadas en rodajas y doradas en la sartén.





## HABAS

## Ensalada de habas

XXO

Preparación: 30 min  
Maceración: 1 h  
Para 4 personas

1 kg de habas  
(mejor si son tiernas y  
pequeñas)

2 cucharadas de aceite  
de oliva  
Sal fina

Desgranar las habas y quitarles la piel que las recubre. Echarlas en un plato hondo y espolvorearlas con sal fina. Rociarlas con el aceite de oliva y dejarlas macerar 1 hora en sitio fresco. A continuación, pasarlas a una ensaladera pequeña y mezclar bien.

Es un delicioso entrante, fácil de integrar en una cena informal que combina bien con salchichón y paté.

## Sopa de habas

XXOO

Preparación: 40 min  
Cocción: 55 min  
Para 6 personas

1 kg de habas pequeñas  
y tiernas  
6 patatas  
3 tomates  
3 cebollas

2 cucharadas de aceite  
30 g de pasta en forma  
de roditos  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Desgranar las habas y pelarlas. Pelar y cortar en dados las patatas. Pelar los tomates, quitarles la simiente y partarlos en trozos grandes. Pelar y picar las cebollas.

Calentar el aceite y rehogar las cebollas unos minutos. Añadir las habas y rehogadas 5 minutos removiendo de vez en cuando. A continuación, añadir las patatas y los tomates. Una vez que esté todo bien rehogado, regarlo con 1,5 litros de agua. Salpimentar y dejarlo cocer 40 minutos a fuego lento y tapado.

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal.

Pasar las verduras por el pasapurés e incorporar la pasta. Pasarlo a una sopera y servir inmediatamente.

Las habas frescas pueden sustituirse por habas secas.



## JUDÍAS VERDES

## Crema de judías verdes

XXO

Preparación: 40 min  
Cocción: 20 min  
Para 6 personas

1 kg de judías verdes  
5 l de caldo de pollo  
2 cucharadas de nata  
líquida

2 yemas de huevo  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Preparar las judías verdes quitándoles las puntas y los hilos de los lados. Lavarlas y cocerlas en agua hirviendo con sal o al vapor unos 10 minutos. Escurrirlas bien y hacerlas puré.

Echar este puré en una cacerola y añadirle el caldo. Salpimentar y llevar a ebullición.

Retirarlo del fuego y ligar la sopa con las yemas y la nata líquida. Verter la crema en una sopera y servir en seguida.

Si se desea obtener una presentación más cuidada, incorporar un puñado de judías verdes hervidas y cortadas en bastoncitos a la hora de servir la crema.

## JUDÍAS VERDES

## Judías verdes salteadas

XO

Preparación: 40 min  
Cocción: 25 min  
Para 4 personas

1 kg de judías verdes  
1 cebolla  
40 g de mantequilla  
El zumo de 1 limón pequeño

1 cucharada de perfollo  
picado  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Preparar las judías verdes quitándoles las puntas y los hilos de los lados. Lavarlas y cocerlas en agua hirviendo con sal o al vapor, de 10 a 15 minutos.

Pelar y picar la cebolla. Derretir la mantequilla en una sartén y rehogar la cebolla 5 minutos hasta que tome color.

Escurrir las judías y echarlas en la sartén. Rehogadas 7 u. 8 minutos y rociar con el zumo de limón.

Pasarlas a una fuente caliente y espolvorear el perfollo. Servir en seguida.

## Judías blancas bretonas

XXO

Preparación: 40 min  
Cocción: 45 min  
Para 4 personas

1 kg de judías blancas tiernas  
cebollas  
3 o 4 tomates  
40 g de mantequilla

1 1/2 cucharada de harina  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Desgranar las judías y cocerlas en agua hirviendo con sal tapadas, durante 30 minutos.

Pelar y picar las cebollas. Pelar los tomates y cortarlos en trozos. Salpimentar y cocerlos en agua hirviendo con sal.

## CÓMO COGER LAS JUDÍAS VERDES

• Al cocerlas en agua no se debe emplear nunca una cacerola de aluminio (se oxidaría) ni tampoco poner la tapadera (las judías perderían su color).

• No deben cocer demasiado tiempo, pues tienen que estar tiernas pero también algo crujientes.

• Es preciso escurrirlas bien una vez cocidas.

Si se desea obtener una presentación más cuidada, incorporar un puñado de judías verdes hervidas y cortadas en bastoncitos a la hora de servir la crema.



• Si se van a servir más, pásalas bajo el chorro de agua fría una vez finalizada la cocción.



## NABO

### Nabos con uvas pasas

XXO

Preparación: 15 min  
Cocción: 25 min  
Para 4 personas

1 kg de nabos  
2 cucharadas de aceite  
100 g de pasas de Corinto

Pimentón dulce  
Sal fina  
Pimienta de Cayena

Pelar los nabos y cortarlos en trocitos. Rehogarlos en el aceite unos minutos y sazonarlos con sal, un poco de pimentón y un pellizco de pimienta de Cayena. Cubrirlos de agua lo justo y dejarlos cocer 20 minutos. A mitad de cocción, añadir las uvas pasas.

Pasarlo a una fuente caliente y servirlo en seguida.

Este plato puede acompañar un asado de cordero, por ejemplo.

#### CONVIENE SABER QUE...

- No es necesario pelar los nabos cuando están en su momento óptimo de producción, es suficiente con un ligero raspado.
- Las hojas pueden emplearse para aromatizar una sopa.

Derretir la mantequilla en una cacerola y rehogar las cebollas. Incorporar la harina y, una vez que esté bien mezclada, los tomates. Salpimentar y rehogar unos minutos. Añadir el líquido de cocción de las judías. Al primer hervor, añadir las judías y dejarlas cocer a fuego lento unos minutos. Una vez que la salsa se haya reducido un poco, retirarlo del fuego y servirlo en seguida en una fuente caliente.



## LENTEJAS

### sopa de lentejas

XXO

Preparación: 10 min  
Cocción: 40 min  
Para 6 personas

1 cebolla  
1 kg de lentejas  
30 g de mantequilla  
1,5 l de caldo de pollo

Ramitas de perejil  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y cortar en cuartos la cebolla.

Limpiar bien las lentejas y ponerlas en una cacerola con agua fría junto con la cebolla, el perejil, sal y pimienta. Llevar a ebullición y dejar que cuezan de 30 a 40 minutos. Escurrirlas bien y hacer un puré con ellas.

Echar el puré en una cacerola y añadir el caldo de pollo caliente. Dejar que dé un pequeño hervor y rectificar el punto de sal y pimienta. Incorporar la mantequilla en trocitos.

Echar la sopa en la soperas y adornarla con picatostes. Servir en seguida.

Para hacer un puré más nutritivo, cocer 250 g de lentejas en litro y medio de agua y pasarlo por la batidora. Añadir 250 g de arroz hervido y salpimentar. Incorporar un trocito de mantequilla.





• Los nabos se prestan a diversas presentaciones (bastoncitos para jardinera, filamentos para una juliana, dados para una macedonia) y diferentes formas de cocción (en agua hirviendo con sal, al vapor o a la brasa).

• Su sabor, en ocasiones un poco fuerte, justifica una primera cocción en agua antes de emplearlos en un guiso o un estofado.

62

## CEBOLLA

### Sopa de cebolla

XXO

Preparación: 20 min  
Cocción: 25 a 30 min  
Para 4 personas

1 kg de cebollas  
25 g de mantequilla  
25 g de manteca de cerdo

80 g de fideos  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y picar en rodajitas las cebollas. Calentar la mantequilla junto con la manteca de cerdo y rehogar las cebollas hasta que fomen color. Añadir un litro de agua hirviendo. Salpimentar y dejar que cueza 15 minutos.

Pasarlo todo por la batidora y volver a ponerlo al fuego. Cuando hierva, añadir los fideos y dejarlo cocer 5 minutos.

Echar la sopa en una sopera y servirlo en seguida.

Esta sopa se puede acompañar de queso rallado servido en un cuenco aparte.

El gratinado de cebolla se prepara del mismo modo y resulta más fácil de hacer en raciones individuales, ya que debe quedar gratinado en la superficie y untuoso por dentro.

Cuidado al rehogar la cebolla: sólo debe tomar color. El sabor a quemado es desagradable y hace la sopa indigesta.

#### CONVIENE SABER QUE...

• El gusto de la cebolla, más o menos fuerte según la variedad, no cae bien en los estómagos delicados y puede no ser del agrado de todo el mundo. Por eso es importante dosificar su empleo. Para suavizar el sabor y hacer más digestiva una cebolla que parece un poco fuerte y que es preciso utilizar cruda, conviene sumergirla (entera o en rodajas), en agua hirviendo 5 minutos, y después secarla bien con un trapo antes de juntarla con el resto de los ingredientes. Otro método consiste en tenerla 2 horas en aceite de oliva.

• Para poder pelar una cebolla «sin riesgo» lo mejor es utilizar guantes de goma, además de tomar alguna de estas precauciones:

- dejar la cebolla durante 1 hora en el frigorífico;
- pelar la cebolla dentro de una bolsa de plástico abierta por los dos extremos;
- pelarla sobre una cazuela con agua hirviendo;
- pelarla bajo el chorro de agua del grifo.

64

## CEBOLLA



### Cebollitas a la monegasca

XXOO

Preparación: 40 min  
Cocción: 1 h 30 min  
Para 6 personas

500 g de cebollitas «gretot»  
2 vasitos de vinagre de vino blanco  
3 cucharadas de aceite de oliva  
50 g de azúcar molido

1 cucharadas de tomate concentrado  
1 ramillete de hierbas  
75 g de uvas pasas  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo



## CEBOLLA

### Tarta de cebolla

XXOO

Preparación: 40 min  
Cocción: 1 h  
Para 6 personas

1 kg de cebollas  
250 g de belcon  
25 cl de salsa bechamel  
80 g de queso rallado (gruyere o emmental)  
2 huevos  
25 cl de nata líquida

250 g de masa quebrada (pasta brisa)  
Aceite  
Nuez moscada rallada  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y picar en rodajitas las cebollas. Cortar el belcon en tiritas finas.

Calentar dos cucharadas soperas de aceite y rehogar las cebollas a fuego lento 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Retirar la cebolla y reservarla. En este mismo aceite, sofreír el belcon 5 minutos. Mezclar el belcon con la cebolla.

Sazonar la bechamel con un poco de nuez moscada rallada y añadir el queso.

Batir los huevos y mezclarlos con la nata líquida.

Incorporar la bechamel a las cebollas. A continuación, añadir los huevos batidos con la nata. Mezclar bien todo y rectificar el punto de los condimentos.

Extender la masa con el rodillo, darle forma de disco y forrar con ella un molde de tarta, de 24 a 28 cm de diámetro previamente engrasado. Llenarlo con la preparación anterior y hornearlo 30 minutos a 180 °C (termostato a 6).

Desmoldarlo en una fuente caliente y servirlo en seguida.



Pelar las cebollitas y echarlas en una cacerola con 33 cl de agua. Añadir el vinagre, el aceite, el azúcar molido, el tomate y el ramillete de hierbas. Salpimentar y, finalmente, incorporar las uvas pasas.

Calentarlo a fuego vivo y después dejarlo a fuego lento durante 1 hora y media o 1 hora y 45 minutos. Dejar enfriar.

Estas cebollitas se conservan perfectamente hasta 10 días en el frigorífico, dentro de un tarro bien cerrado, y pueden servir como acompañamiento a un asado de carne fría.

## CEBOLLA

### Galette de cebolla

XXO

Preparación: 30 min

Cocción: 30 min

Para 4 personas

250 g de harina  
1/2 sobrecito de levadura  
1/2 vaso de leche  
20 g de mantequilla

5 cebollas  
50 g de manteca de cerdo  
Sal fina

Mezclar la harina con la levadura, la leche y un pellizco de sal hasta obtener una masa lisa, de consistencia algo más espesa que la masa de crepes. Extenderla sobre un molde de tarta previamente engrasado.

Pelar y picar en rodajitas las cebollas. Calentar la manteca y rehogar en ella las cebollas hasta que se pongan transparentes. Repartirlas sobre la masa.

Hornearlo 25 minutos, aproximadamente, a 180 °C (termostato a 6).



## CALABAZA

### Gratinado de calabaza bonetera

XXXO

Preparación: 40 min

Cocción: 55 min

Para 6 personas

1,500 kg de calabaza bonetera  
150 g de mantequilla  
3 huevos  
Nuez moscada rallada

150 g de queso rallado (gruyere o emmental)  
Pan rallado  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Lavar y cortar en 4 trozos las calabazas. Cocerlas al vapor 25 minutos y dejar que escurran bien.

Con una cucharita, retirar las semillas e ir vaciando la pulpa. Aplastar esta en una fuente de horno y eliminar todo el agua que haya saltado. Sazonar con sal, pimienta y un pellizco de nuez moscada. Incorporar 100 g de mantequilla blanda y, a continuación, las yemas de los huevos y el queso. Mezclar bien y rectificar el punto de sal si es necesario.

Montar las claras a punto de nieve firme e incorporarlas cuidadosamente a la preparación anterior. Espolvorear con pan rallado y añadir el resto de la mantequilla en trocitos. Hornearlo a 200 °C (termostato a 6-7) 30 minutos.

Servirlo en seguida en la misma fuente.

## PUERROS

### Suflé de puerros

XXXXO

Preparación: 30 min

Cocción: 45 min aproximadamente

Para 6 personas

1,500 kg de puerros  
70 g de mantequilla  
25 cl de salsa bechamel

4 huevos  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y lavar los puerros. Dejar solo la parte blanca con un poquito de verde y cortarla en trozos.

Calentar 50 g de mantequilla en una sartén y rehogar los puerros 20 minutos. A continuación, pasarlos por el pasapurés y salpimentar.

Incorporar la bechamel caliente al puré de puerros.

Separar las claras de las yemas y añadir estas a la preparación anterior. Incorporar luego 2 claras y, a continuación, las otras 2 claras montadas a punto de nieve.

Engrasar un molde para suflé y echar en él la mezcla. Hornearlo a 140 °C (termostato a 3-4) de 35 a 45 minutos.

## PUERROS

### Puerros al estilo griego

XXO

Preparación: 20 min

Cocción: 50 min

Para 6 personas

1,500 kg de puerros  
12 cebollitas nuevas  
4 hojas de laurel  
3 cucharadas de aceite de oliva  
20 cl de vino blanco seco

15 cl de caldo de pollo  
1 botecito de tomate concentrado  
Pimentón  
Sal fina  
1 1/2 cucharadita de pimienta en grano

Pelar y lavar los puerros, conservar solo la parte blanca y sumergirlos durante 3 minutos en agua hirviendo con sal.

Pelar las cebollas.

Echar los puerros en una sartén honda, junto con las cebollas y el laurel. Añadir el aceite, el vino blanco y el caldo. Incorporar el tomate concentrado. Sazonar con pimienta y dejar que cueza, destapado y a fuego mediano, 45 minutos.

Servirlo templado o frío, espolvoreado con pimentón.

#### CONVIENE SABER QUE...

• Para conservar los puerros varios días hay que dejarles las barbas del extremo y mantenerlos en un sitio fresco.

• El puerro es una verdura que exige una limpieza cuidadosa. Para eliminar toda la tierra que queda entre





las hojas, se suele cortar en cuatro trozos desde el extremo de las hojas hasta la mitad de la parte blanca y lavarlo bajo el chorro de agua fría.

• En manojos atados, se cuecen 10 minutos en agua hirviendo con sal, destapados y, acto seguido, se pasan bajo el chorro del grifo y se escurren antes de consumirlos de múltiples formas (con salsa vinagreta, en gratinados, con jamón, queso rallado y salsa bechamel, o como guarnición de un asado).

70



## Puré de guisantes secos

XXO

Preparación: 20 min  
Cocción: 40 min  
Para 4 personas

600 g de guisantes secos  
40 g de mantequilla  
Leche

Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Echar los guisantes secos en una cazuela con agua fría y dejar que cuezan, tapados y a fuego lento, 40 minutos.

Una vez cocidos, hacer un puré con ellos y añadir la mantequilla. Aclarar el puré con un poco de leche caliente hasta que adquiera la consistencia deseada. Sazonarlo con sal y pimienta.

Este puré puede servirse como acompañamiento de unos solichichas fritos o a la portilla.

72

## GUISANTES

### Guisantes sencillos

XXOO

Preparación: 30 min  
Cocción: 50 min  
Para 4 personas

1,500 kg de guisantes frescos  
12 cebollitas  
150 g de panceta  
50 g de mantequilla

1 cucharada rasa de azúcar molido  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Desgranar los guisantes, lavarlos bien y escurrirlos. Pelar las cebollitas y cortar la panceta en trocitos.

Derretir la mantequilla en una cazuela y dorar en ella la panceta unos minutos. Añadir los guisantes y las cebollitas. Sazonar ligeramente y dejar que se haga a fuego lento y tapado durante 45 minutos. A mitad de la cocción, añadir el azúcar.

Servir los guisantes en una fuente caliente.

#### CONVIENE SABER QUE...

- Los guisantes se desgranar justo antes de ir a cocerlos para que conserven todo su sabor.
- Si los guisantes parecen duros, añadir un poco de mantequilla al agua de cocción para que se ablanden.
- No sobrepasar el tiempo de cocción para que los guisantes no se queden secos.
- Si no se consumen los guisantes una vez cocidos, corren el riesgo de ponerse amarillos. Para que no ocurra esto, si se van a consumir más tarde, lo mejor es



71

## GARBANZOS

### Sopa de garbanzos

XXO

Preparación: 20 min  
Cocción: 3 h - Remojo 24 h  
Para 6-8 personas

500 g de garbanzos  
2 cebollas  
1 diente de ajo  
200 g de zanahorias  
6 hojas de lechuga

10 hojas de salvia  
1 ramita de tomillo  
Aceite de oliva  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Poner los garbanzos en remojo la víspera en agua templada.

Pelar las cebollas y el ajo y picarlos muy finos. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas. Lavar las hojas de lechuga y cortarlas en tiras finas.

Echar en una olla los garbanzos escurridos, las zanahorias, la lechuga, las cebollas, el ajo, la salvia y el tomillo. Cubrirlo con 2,5 litros de agua fría y salpimentar. Dejar que cueza tapado y a fuego lento durante 3 horas. Rectificar el punto de sal si es necesario.

Pasarla a una sopera y añadir un chorrito de aceite de oliva.

Si se desea, se puede hacer un puré retirando previamente la lechuga, la salvia y el tomillo y añadiendo luego la lechuga.



## GUISANTES

### Guisantes a la francesa

XXOO

Preparación: 45 min  
Cocción: 30 min  
Para 4 personas

1,500 kg de guisantes frescos  
1 cogollo de lechuga  
1 cebolla  
150 g de mantequilla  
3 ramitas de perejil

1 cucharada rasa de azúcar molido  
2 yemas de huevo  
Sal fina  
Pimienta blanca de molinillo

Desgranar los guisantes, lavarlos bien y escurrirlos. Limpiar el cogollo de lechuga dejándolo entero. Pelar la cebolla y cortarla en dos.

Derretir la mantequilla en una cazuela y añadir la cebolla, el cogollo de lechuga entero y el perejil. Rehogarlos 3 o 4 minutos. Incorporar los guisantes y añadir 8 centilitros de agua.

Salpimentar y añadir el azúcar. Dejarlo cocer, tapado y a fuego lento, 25 minutos.

Retirar el cogollo de lechuga, la cebolla y el perejil. Incorporar las yemas batidas a los guisantes y servirlos en una fuente caliente.

